

HIVERS

JANVIER

Endives Choux de Oranges
Rutabaga Bruxelles Mandarines
Butternut Topinambour Kiwis



DIFFICILES PETITS EXPLORATEURS

Les légumes ont parfois du mal à être acceptés par les bébés. Cependant, c'est au cours de la première année de vie que les papilles sont en ébullition et que cette difficulté est la moins marquée. **Il est donc primordial de profiter de cette période pour initier bébé aux goûts des légumes !** Plus tard vous n'aurez pas à lui demander de finir son assiette.

COCORICO

La France est le 3^{ème} producteur de fruits et légumes d'Europe et plus de 25 000 producteurs sont engagés bio. Encourager la filière française et locale permet d'empêcher que le bio devienne une industrie comme les autres. **On sait enfin ce que l'on mange et on adore ça !**

PRINTEMPS

AVRIL

Radis Epinards Rhubarbes
Navets Endives Oranges
Laitues Asperges Mures

CEUX QUI SE MANGENT TOUTE L'ANNÉE

Betteraves, carottes, Céleris, Choux, poireaux, pommes de terre, Poires, Pommes



RETROUVEZ TOUS NOS CONSEILS SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.COMMEDESPAPAS.FR

ÉTÉ

JUILLET

Tomates Asperges Pruneaux
Radis Tomates Prunes
Poivrons Pêches
Petits pois Nectarines
Maïs Myrtilles
Laitues Melons
Haricots Mures
Epinards Groseilles
Courgettes Framboises
Concombre Fraises
Choux-fleurs Cerises
Brocolis Cassis
Aubergines Abricots



AUTOMNE

OCTOBRE

Tomates Choux de Panais
Maïs Bruxelles Myrtilles
Laitues Choux-fleurs Mures
Haricots Brocolis Framboises
Epinards Artichauts Coing
Courgettes Rutabaga
Courges Céleri rave
Concombre Topinambour



FÉVRIER

Endives Topinambour Oranges
Choux de Butternut Mandarines
Bruxelles ... Kiwis

MAI

Radis Epinards Asperges
Navets Concombre Rhubarbes
Laitues Choux-fleurs Mures
Aubergines



LES GESTES PRATIQUES

PAPA, OÙ JE RANGE LES LÉGUMES ?

Les conditions de stockage optimales pour les légumes sont à 0°C et avec une humidité de l'air de presque 100%. **Le réfrigérateur est un endroit parfait**, à condition des les emballer dans un contenant alimentaire sinon ils risquent de se déshumidifier et de flétrir tristement.

MAMAN, OÙ JE RANGE LES FRUITS ?

La plupart des fruits frais conservent leur fraîcheur plus longtemps emballés séparément au réfrigérateur. Quelques exceptions perdent leurs saveurs et préfèrent mûrir à température ambiante : abricots, avocats, kiwis, melons, pêches, bananes et prunes.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LES PETITS PLATS HOMME MADE

AOÛT

Tomates Raisins Mures
Radis Pruneaux Groseilles
Poivrons Prunes Framboises
Maïs Laitues Pêches Fraises
Haricots Nectarines Cerises
Epinards Myrtilles Cassis
Courgettes Melons Abricots
Courges
Concombre
Choux-fleurs
Brocolis
Aubergines
Artichauts



Moi je suis un radis gentil... Si on pouvait m'épargner... merci!

NOVEMBRE

Choux de Rutabaga Oranges
Bruxelles Topinambour Mandarines
Brocolis Panais

DÉCEMBRE

Endives Rutabaga Butternut
Choux de Topinambour Oranges
Bruxelles Panais Mandarines

MARS

Endives Choux de Oranges
Butternut Bruxelles Kiwis

JUIN

Tomates Courgettes
Radis Concombre
Poivrons Choux-fleurs
Petits pois Aubergines
Laitues Asperges
Haricots Tomates
Epinards Melons
Mures
Framboises
Fraises
Cerises
Cassis

LE SAVIEZ VOUS ?



FRUITS OU LÉGUMES ? FIN DU DÉBAT

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs qui protège les graines, noyaux ou pépins. Le légume quant à lui, provient d'une plante potagère et se présente sous des formes variées : feuilles, tubercules, racines, bulbes, graines

En résumé : un fruit porte des graines, un légume c'est une plante dont certaines parties sont comestibles



LES GESTES PRATIQUES

« CHAQUE CHOSE A SON TEMPS, EN HIVER COMME AU PRINTEMPS »

Consommer des produits de saison et locaux c'est du développement durable dont les 3 piliers sont

L'Environnement
réductions de la pollution, des traitements chimiques et de l'énergie

Le Social
développement du lien entre le producteur et le consommateur

L'Économie
développement des marchés de proximité où les petits producteurs peuvent exister

SEPTEMBRE

Tomates Choux de Raisins
Radis Bruxelles Pêches
Maïs Choux-fleurs Myrtilles
Laitues Brocolis Mures
Haricots Aubergines Framboises
Epinards Artichauts Coing
Courgettes Céleri rave
Courges Panais
Concombre



VRAI OU FAUX

LA PÊCHE NE MÛRIT PLUS APRÈS SA CUEILLETTE !

En effet c'est vrai, elle ne peut que s'affiner et perdre son fondant. Contrairement aux grandes surfaces, votre petit producteur la récoltera à maturité, chauffée par le soleil et elle fondra dans la bouche. Éviter le long séjour au réfrigérateur qui les déshydrate et rend leur chair cotonneuse.

LE LÉGUME LE PLUS CULTIVÉ EN FRANCE EST LA TOMATE !

C'est plutôt vrai mais il ne faut pas oublier que la tomate est en fait un fruit, c'est donc faux ! et c'est donc la carotte qui est en tête. C'est sans doute ce qui rend les Français si aimables...